Согласовано
Юрьева С.А.
Заведующий МОУ Д/С №345
09.01.2025г.

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.
09.01.2025г.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

### для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 День 19 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №35 | 180 | 5,2 | 4,3 | 17,5 | 131,1 | ТТК №35 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 400 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 40/5/15 | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 | 3 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 420 | 16,6 | 16,8 | 45,3 | 407,7 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,5 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,5 | 83,4 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | | |
| | СУП С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | ТТК №44 | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №76/№230 | 150/50 | 11,0 | 9,0 | 29,2 | 263,1 | ТТК №76, 230 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 56,5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,5 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 47,2 | | |
| Итого за обед | | 670 | 17,7 | 12,7 | 82,5 | 526,0 | | |
| Полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487 | 50 | 4,1 | 3,6 | 28,9 | 137,3 | 487 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,4 | 114,0 | 383 | 2011 |
| Итого за Полдник | | 250 | 4,2 | 3,6 | 57,3 | 281,3 | | |
| Ужин | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477 | 150/50 | 24,3 | 18,8 | 33,8 | 432,4 | ТТК №156, 477 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| Итого за Ужин | | 450 | 28,2 | 20,3 | 74,1 | 502,8 | | |
| 2 Ужин | СНЕЖОК №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| Всего за день: | | | 72,5 | 57,9 | 286,3 | 1 997,9 | | |

Повар _____